

# Mudra Meditasi

Juli 24, 2010 · Filed under [meditasi](#) · Tagged [meditasi](#), [pengenalan](#)

ada seseorang sesiung menanyakan kepada Maha Guru Lien Seng masalah Mudra Meditasi

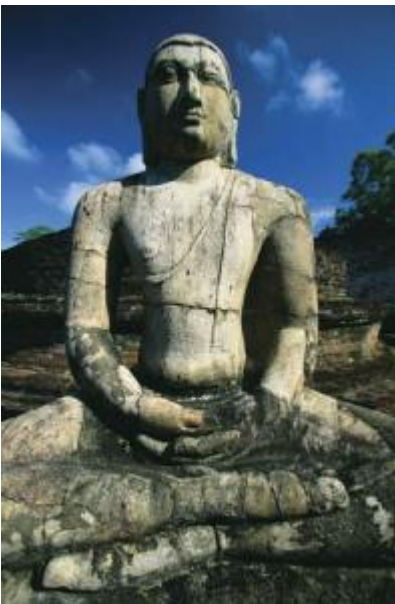


Tanya : Dalam membentuk mudra meditasi, apakah kita menaruh telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri, ataukah sebaliknya ? Apakah ini ada hubungannya dengan unsur air dan api. ?

Jawab : Tangan kanan melambangkan api dan tangan kiri melambangkan air, sepanjang pengetahuan saya, kebanyakan orang membentuk mudra ini (Maha guru mendemonstrasikan tangan kanan di atas tangan kiri) Namun ketika Buddha Sakyamuni mengajarkan Visualisasi tulang belulang, ia memberikan demonstrasi begini (tangan kiri di atas telapak tangan kanan). Sesungguhnya kedua cara ini dapat digunakan. Hanya pada umumnya air mengalir ke bawah sedangkan api naik keatas. Jadi posisi telapak tangan kanan dan kiri sebaiknya merefleksikan sifat alamiah api dan air.

metode kedua adalah dengan menukar gaya ini jadi air yang naik dan api yang turun dalam hal ini melambangkan langkah menaikkan dan menurunkan dalam sadhana dlam (kundalini). Metode ini berlawanan dengan sifat alam. seperti ada dalam pepatah “ *ada cara-cara rumit dalam mencari Tao, bila anda dapat memutar balikkannya maka anda menjadi seorang maha dewa*”

Jadi mudra ini juga bisa dalam bentuk terbalik yaitu telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan.



gambar yang pertama, mudra meditasi tangan kanan diatas tangan kiri begitu juga gambar yang kedua Rhupang Buddha di Pollonnaruwa abad ke-12 tetap tangan kanan di atas tangan kiri. sebaiknya dicoba yang mana lebih cocok anda rasakan sendiri.